

EXERCICES	SCORE	NIVEAUX	CONSIGNES
<p>00:00</p> <p>30 sec.</p> <p>GAINAGE</p> <p>Changeement toutes les 30"</p> <p>30" sans m'arrêter et je valide 1 point</p> <p>GAINAGE PLANCHE sur avant bras</p> <p>GAINAGE LATÉRAL sur épaule</p>		<p>3 1 JAMBE levée 1 BRAS Levé</p> <p>2 1 JAMBE Levée</p> <p>1 Voir PHOTOS</p>	<p>000 1 point = 30s SANS aucune interruption 0 point = 30s AVEC interruption</p> <p>000 Cumuler le MAXIMUM de point en 5 min 10 points = le meilleur score réalisable</p> <p>30 sec. Changement toutes les 30". Planche / latéral Droit / latéral Gauche</p>
05:00	RÉCUPÉRATION = 5'	SCORE	
<p>10:00</p> <p>30 sec.</p> <p>POMPES</p> <p>Top...1...2...3... Top Fin de la série N°1 Mon score est de 17.</p> <p>Mon nez touche le sol pour valider 1 point</p>		<p>3 En appui sur les POINGS</p> <p>2 En appui sur les MAINS</p> <p>1 Pose autorisée des GENOUX</p>	<p>000 1 point = 1 Pompe 1 pompe valide = Nez touchant le sol</p> <p>000 Cumuler le MAX de pompes sur 5 séries</p> <p>30 sec. 5 séries 30 sec. Action + 30 sec. Récupération</p>
15:00	RÉCUPÉRATION = 5'	SCORE	
<p>20:00</p> <p>30 sec.</p> <p>MOUNTAIN CLIMBER</p> <p>30" Action (X5) 30" Récupération (X5)</p> <p>1 point = 1 Aller / Retour</p>		<p>3 EN CONTINUE 0 Temps d'Arrêt</p> <p>2 PARFOIS 1" d'Arrêt pour récupérer</p> <p>1 PARFOIS +2" d'Arrêt pour récupérer</p>	<p>000 1 point = 1 Aller + 1 Retour</p> <p>000 Cumuler le maximum d'Aller / Retour</p> <p>30 sec. 5 séries 30 sec. Action + 30 sec. Récupération</p>
25:00	RÉCUPÉRATION = 5'	SCORE	
<p>30:00</p> <p>30 sec.</p> <p>BURPEES</p> <p>Je compte mes burpees</p>		<p>3 AVEC Saut AVEC Pompe</p> <p>2 AVEC Saut SANS Pompe</p> <p>1 SANS Saut</p>	<p>000 1 point = 1 Burpee</p> <p>000 Cumuler le MAX de Burpees en 5 séries</p> <p>30 sec. 5 séries 30 sec. Action + 30 sec. Récupération</p>
35:00	RÉCUPÉRATION = 5'	SCORE	
<p>40:00</p> <p>CHAISE</p> <p>- Dos collé au mur - 90° entre tibias et cuisses - 90° entre cuisses et buste</p> <p>A : 2ème chrono arrêté B : 2ème chrono relancé</p>		<p>3 Aide des mains INTERDITE</p> <p>2 Aide des mains AUTORISEE</p> <p>1 Angle > à 90°</p>	<p>5' Départ à 40:00 - Fin à 45:00 Prendre un 2ème Chrono pour s'évaluer</p> <p>000 Sur 5 min, cumuler avec son 2ème chrono le TEMPS MAX tenu en position CHAISE</p> <p>000 Chrono ARRÊTÉ: quand je suis en RÉCUP. Chrono RELANCÉ: quand je suis en CHAISE</p>
45:00	RÉCUPÉRATION = 5'	SCORE	
<p>50:00</p> <p>NAGEUR</p> <p>Allez ...là je récupère 20s alors j'arrête mon 2ème chrono 20s</p>		<p>3 Mains + HAUT que les yeux</p> <p>2 Mains au Niveau des yeux</p> <p>1 Mains + BAS que les yeux</p>	<p>5' Départ à 50:00 - Fin à 55:00 Prendre un 2ème CHRONO pour s'évaluer</p> <p>000 Sur 5 min, cumuler avec son 2ème chrono le TEMPS MAX tenu en mouvement de Nageur</p> <p>000 Chrono ARRÊTÉ: quand je suis en RÉCUP. Chrono RELANCÉ: quand je suis en ACTION</p>

